

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。

共済だより

# KYOSAI

Bulletin of the Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture



和水町古墳祭の呼び物「松明行列」

## INDEX

平成23年度 決算の概要	2
平成24年度『退職準備研修会』開催のご案内	4
地方公務員共済組合連合会からのお知らせ	5
共済組合職員募集のお知らせ	
平成24年度 被扶養者の資格確認調査	6
平成24年度の特定健康診査のご案内	8
Doctor's Essay 「人間の権利」	9
メンタルヘルス ~上手なコミュニケーションを目指して~	10
クロスワードパズル	11
ここが自慢! わがまちの名産・名物 [和水町]	12



熊本県市町村職員共済組合

# 平成23年度 決算の概要

平成24年6月26日に開催された第130回組合会において、平成23年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 総括

平成24年3月31日の状況は、組合員数及び被扶養者数ともに前年度より減少しております。

- 所属所数 市14、町23、村8そして一部事務組合28の合計73所属所です。
- 組合員数 組合員と任意継続組合員を合わせ、21,403人となり、前年度より189人減少しています。
- 被扶養者数 組合員と任意継続組合員を合わせ、25,085人となり、前年度より475人減少しています。また、組合員1人当たりの平均被扶養者数は1.17人となりました。

組合員数、被扶養者数、給料月額及び平均給料月額 (単位:人、円)

	組合員数	被扶養者数	給料月額		平均給料月額
組合員	20,872 (21,076)	24,703 (25,176)	長期	6,748,145,709	323,310
			短期	6,766,899,244	324,240
任意継続組合員	531 (516)	382 (384)	短期	168,813,136	317,915
			長期	6,748,145,709	323,310
合計	21,403 (21,592)	25,085 (25,560)	短期	6,935,712,380	324,083

※( )書きは、22年度の人数

## 短期経理

この経理は、組合員とその家族の病気・ケガ・出産・死亡・休職または災害に対して、必要な給付を行う「短期給付」と介護保険料を徴収し納付する「介護保険」業務を行う経理です。

短期給付については、掛金・負担金等による短期収入総額137億7,107万円に対し、支出総額は142億6,736万円となり、収支の結果4億9,629万円の当期短期損失金を生じました。

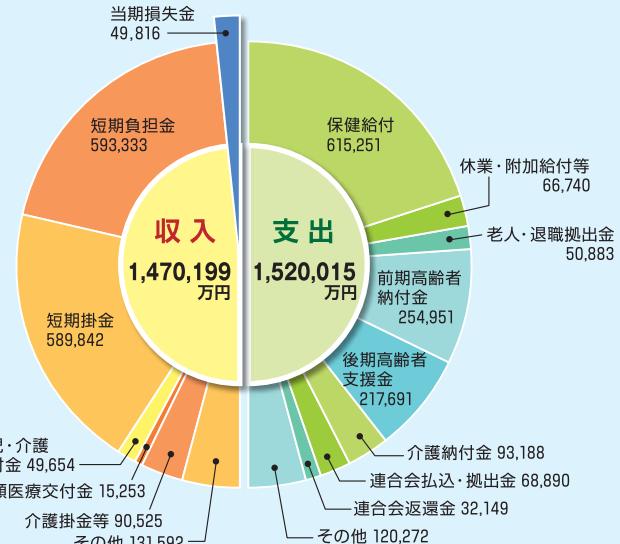
これを前年度より繰り越した短期積立金2億1,727万円及び欠損金補てん積立金5億938万円のうち、2億7,902万円を取り崩して補てんしています。

その結果、翌年度に繰り越す欠損金補てん積立金は2億3,036万円となりました。

介護保険については、収入総額が9億3,092万円、支出総額が9億3,279万円で当期介護損失金が187万円となりました。

これを前年度より繰り越した介護積立金187万円を取り崩して補てんし、残額3,072万円を翌年度へ積み立てました。

収入の大半は、掛金・負担金の収入で占めておりますが、組合員数の減少による収入減、一方、支出においては、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金及び介護納付金等の増加が見込まれることから、組合員、被扶養者の皆様には、今後とも医療費の削減に努めていただきますようお願いします。



## 長期経理

この経理は、組合員の退職・障害または死亡に対して年金等の給付を行うために、掛金や負担金を徴収し全国市町村職員共済組合連合会(市町村連合会)へ送金することを取り扱う経理です。

収入は、財源率の引き上げ等に伴い、前年度より4億300万円増加しました。なお、23年度に徴収しました304億6,520万円の掛金・負担金は、全額当年度中に市町村連合会へ納付しております。

■ 収支状況

(単位:万円)

収入	負担金	2,044,858
支出	掛金	1,001,662
支出	負担金払込金	2,044,858
支出	掛金払込金	1,001,662

## 預託金管理 経理

この経理は、組合員へ行う貸付・物資事業や市町村等へ行う貸付(縁故地方債の取得)に必要な資金を市町村連合会から預かる経理です。

長期給付積立金の一部を預託されて運営を行っておりますが、この連合会預託金の残高は、前年度より、22億1,737万円減少し79億8,970万円となりました。

この主な要因は、「貸付経理へ貸付金」が、18億1,000万円減少したことによるものです。

■ 資産の構成割合

(単位:万円、%)

	決算額	割合
預金	28,565	3.57
縁故地方債	66,339	8.30
貸付経理へ貸付金	660,400	82.66
物資経理へ貸付金	43,600	5.46
その他	66	0.01
合計	798,970	100.00

## 業務経理

この経理は、共済組合の業務運営を行うための経理です。

短期給付と長期給付事業を行うために、必要な費用を市町村等から組合員1人当たり年額10,100円負担していただきました。

地方公共団体の負担金、短期経理からの繰り入れ及び連合会交付金等による収入3億3,554万円に対し、支出は、3億1,405万円となり、2,148万円の当期利益金を生じました。

その結果、翌年度に繰り越す積立金は、3億6,370万円となりました。

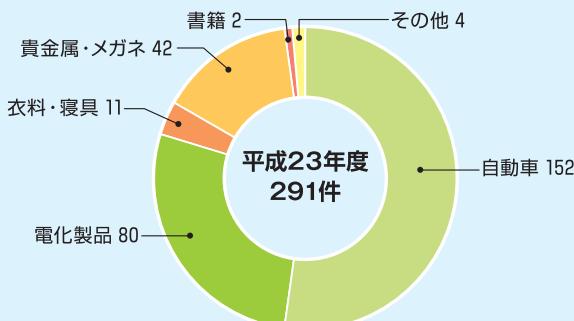
## 物資経理

この経理は、組合員が必要とする物資の低廉な価格による供給を行うための経理です。組合員が自動車等の必要物資を当組合の指定業者から購入する際に、立替払いを行っています。

受託商品手数料等の収入7,778万円に対し、支出は6,448万円となり、当期利益金1,330万円を生じました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は2,180万円、積立金は5,560万円となりました。

下の円グラフは、件数別売上状況を表しています。



## 貸付経理

この経理は、組合員の臨時の支出に必要な資金や住宅または土地取得などのために必要な資金を低利で貸し付けることを行う経理です。

右の表は、過去5年間の貸付件数、貸付金総額の推移です。近年、貸付事業の利用者が減少しており、23年度末も貸付総額は前年度より16億8,000万円減少し、77億8,912万円となりました。

なお、平成22年度の増加要因は、熊本市が加入したことによるものです。

下の表は、平成23年度末における組合員貸付金の種類ごとの状況です。

### 種類別貸付状況

(単位:件、万円)

種 別	件 数	金 額
普 通 貸 付	914	65,599
住 宅 貸 付	1,968	586,679
在 宅 介 護 住 宅 貸 付	18	3,017
災 害 貸 付	11	4,422
特 別 貸 付	2,183	119,195
計	5,094	778,912

## 保健経理

この経理は、人間ドックなどの疾病予防や健康保持増進に関する事業を行うための経理です。

### ■主な事業の概要

(単位:円)

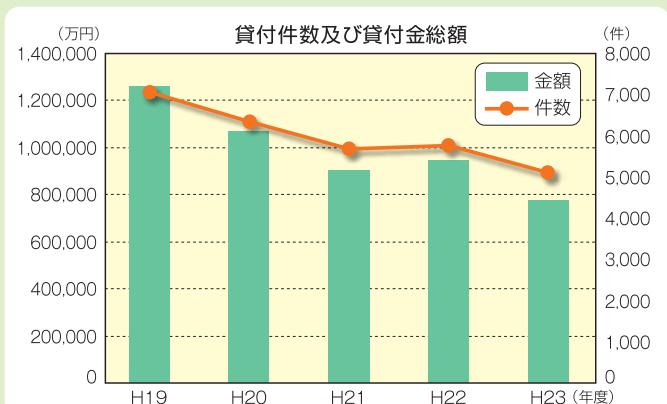
項 目	決 算 額	概 要
人 間 ド ッ ク	278,835,760	受検者数 8,227人
乳がん・子宮がん検診	1,066,875	2,000円×536人
健 康 電 話 相 談	2,053,800	電話による健康相談
宿 泊 利 用 助 成	10,816,000	2,000円×5,408人
健康増進施設利用助成	411,500	500円×823人
健 康 管 理 活 動 助 成	6,229,334	1人当たり800円
保 健 関 係 図 書	138,663	各種講座参加者に配布
健康管理者セミナー	315,000	2回開催
リフレッシュセミナー	1,629,966	10回開催
ライフプランセミナー	512,772	4回開催
健 康 講 座	499,497	19回開催
特 定 健 康 診 査	9,354,687	受診者数 1,462人
特 定 保 健 指 導	9,945,602	実施者数 622人
そ の 他	30,000	職員健康診断費等
合 計	321,839,456	

上の表は、組合員の保健・保養及び教養に資する事業の概要です。人間ドックの予算消化率は、91.62%でほぼ予算に近い消化率となりました。

20年度から疾病の早期発見と早期治療から生活習慣病に着目した特定健康診査と特定保健指導を始め3年が経過し、前年度の予算消化率は53.63%でしたが、今年度は91.46%と向上しました。

収支決算の結果、3,651万円の当期利益金を生じましたので、これを全額積立金に積み立てました。

したがって、翌年度に繰り越す積立金は、3億3,555万円となりました。



ほとんどの種類の組合員貸付金が減少しています。なお、償還のあった組合員貸付金21億1,423万円のうち、18億1,000万円は、預託金管理経理へ返済し、長期借入金の額は、66億400万円となりました。

組合員貸付金等の収入2億7,209万円に対し、支出は2億5,398万円となり、当期利益金は1,811万円を生じました。

その結果、翌年度に繰り越す欠損金補てん積立金は、3億8,946万円、積立金7億8,498万円となりました。

# 平成24年度『退職準備研修会』開催のご案内

平成24年度中に退職を予定されている組合員を対象に、退職後の健康保険制度や年金制度等についての研修会を開催します。

例年、任意継続組合員の加入資格や再就職したときの年金額など多くのご相談をお受けしています。今年度中に退職を予定されている方は、この機会にぜひご参加ください。



## ▶開催日程

### 前期

[7月・8月]

開催日	対象所属所	開催場所
7月11日(水)	八代市、水俣市、氷川町、葦北郡内の町及びその地域の一部事務組合	やつしろハーモニーホール 大会議室A
7月24日(火)	山鹿市、菊池市、合志市、菊池郡内の町及びその地域の一部事務組合	山鹿植木広域行政事務組合 2階 多目的ホール
8月7日(火)	上天草市、天草市、苓北町及びその地域の一部事務組合	天草宝島国際交流会館ポルト 多目的ホール
8月28日(火)	宇土市、宇城市、美里町、上益城郡内の町及びその地域の一部事務組合	熊本県市町村自治会館 2階 講堂

### 後期

[10月以降]  
予定

開催月	対象所属所
10月	阿蘇市、阿蘇郡内の町村及びその地域の一部事務組合
11月	人吉市、球磨郡内の町村及びその地域の一部事務組合
	荒尾市、玉名市、玉名郡内の町及びその地域の一部事務組合
1月	諸事情により対象地域に参加できない組合員 (熊本県市町村自治会館で開催する予定です。)

※熊本市役所につきましては、1月に『退職準備説明会』を開催される予定です。

## ▶研修内容 (開始時間／13:30 終了時間／16:00頃)

- 退職後の健康保険制度について
- 退職後の遺族附加年金について
- 年金制度の概略について（参加者に共済年金の試算書等を配布します。）
- 個別相談会

## ▶研修会への参加申し込み方法

勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当課（総務・人事等）へ申し出てください。

## ▶研修会についての問い合わせ

年金課 ☎096-365-1900 (内線572)



# 本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成24年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：%)

区分	平成23年9月～平成24年8月	平成24年9月～平成25年8月
給料に対する割合*	9.91375	10.13500 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	7.931	8.108 (+0.177)



\*給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗することになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

(単位：%)

なお、平成25年以降の長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

\*長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

区分	平成25年9月～
給料に対する割合	10.35625 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	8.285 (+0.177)

- 平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。どうぞご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp>

## ● ● ● 共済組合職員募集のお知らせ ● ● ●

平成24年度熊本県市町村職員共済組合職員採用試験を下記のとおり実施します。

### ■ 職種／一般事務

### ■ 採用予定数／1人程度

### ■ 採用予定日／平成25年4月1日

### ■ 受験資格

区分	大学卒業程度
年齢等要件	昭和63年4月2日から平成3年4月1日までに生まれ、4年制大学卒業程度の学力を有する者

### ■ 試験会場／「熊本学園大学」

熊本市中央区大江2丁目5番1号

### ■ 第一次試験／9月16日(日) 教養試験、事務適性検査 一般性格診断検査

### ■ 第二次試験／11月中旬頃 作文、面接試験

### ■ 受験手続

当組合発行の「採用試験申込書」(自筆)を持参又は郵送(簡易書留郵便)してください。

\*「採用試験申込書」は、当組合で配布します。

なお、郵便で「申込書」を請求する場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼ったあて先・郵便番号明記の返信用封筒(角形2号封筒[24cm×33cm程度])を同封し、共済組合総務課へ請求してください。

### ■ 受付期間

平成24年7月23日(月)から8月10日(金)までの午前8時30分から午後5時まで(土、日曜日を除く)。

郵送の場合は、8月10日(金)午後5時までの必着分で、書類が完備しているものに限ります。

### ■ 受験の申込み及び問合せ先

〒862-0911

熊本市東区健軍2丁目4番10号 熊本県市町村自治会館5階  
熊本県市町村職員共済組合 総務課 ☎ 096-365-1900

# 平成24年度 被扶養者の資格確認調査にご協力ください!

共済組合では、被扶養者が引き続き資格要件を満たしているか確認するため、被扶養者の資格確認調査を実施しています。

調査対象となる被扶養者がいる組合員の皆様には、共済組合より所属所を経由して「被扶養者申告書[扶養調査用]」をお送りしておりますので、必要事項を記入・押印のうえ必要な確認書類を添えて提出していただきますようご協力をお願いします。

## 1. 調査の方法

		摘要
調査対象者		平成24年4月1日時点の年齢が18歳以上である被扶養者全員 (平成24年4月1日から調査月までの間に認定した被扶養者を除きます。)
調査対象期間		平成23年7月から平成24年6月までの1年間の扶養事実の確認を行います。
提出書類		①被扶養者申告書[扶養調査用] (事前に調査対象者が印字された様式を所属所経由で配布します。) ②確認書類 (①被扶養者申告書[扶養調査用]に記載してお知らせします。)
確認事項	同居要件	組合員と同一世帯に属していることが必要条件である者について、その事実確認
	収入要件	事業、不動産、株式、配当、給与、報酬、年金、その他の収入の有無及び金額の確認
	援助金額	組合員と別居している被扶養者への組合員からの金銭援助の確認 (平成23年7月から平成24年6月までの間に、下記[表]に掲げる金額の援助があったかどうか確認します。)
	その他	学生である者について事実確認

◎被扶養者認定基準の概略や確認書類については、「被扶養者申告書[扶養調査用]」に記載しています。

◎同居要件を必要としない者(※)が別居している場合、組合員からの金銭援助を必要とします。なお、金銭援助の確認は、下記[表]の方法で行います。

(※)に該当する者は、組合員の子、孫、弟、妹、父母、祖父母となります。また、学生(定時制・通信制・夜間課程の学生は除きます。)については、在学証明書の提出を条件として金銭援助の確認書類が省略できますが、卒業等により学生でなくなったときは、学生でなくなった日以後の期間について金銭援助の確認を行います。

[表]金銭援助の必要額

1ヶ月当たりの最低援助額	【認定対象者の前年収入年額 × 50% ÷ 12ヶ月】
	※この算式で計算した金額が25,000円に満たない場合は25,000円

※金銭援助の必要額について、預貯金通帳写し、振込領収書写し、カード利用明細写し等の送金事実が確認できる書類で確認を行います。なお、現金手渡し、物品援助の現金換算等は一切認められません。

## 2. 被扶養者申告書[扶養調査用]及び確認書類の提出先

勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当課(総務・人事等)へ提出してください。

## 3. 提出期限 平成24年7月20日(金)

期限までに必要な書類が提出されなかった場合は、平成23年7月に遡って被扶養者の資格を取り消すことがあります。

## ご注意下さい!

これまでの被扶養者資格確認調査において、被扶養者の認定要件に該当しない事例がありましたのでいくつか紹介します。

- 就職等により健康保険に加入している方
- 雇用保険法による基本手当を受給している方で基本手当額が3,612円以上ある方
- パート・アルバイト等による給与収入者で認定基準額を超えてる方  
認定基準額は、定期判定日(各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を定期判定日といいます)前3ヶ月における平均月額が108,334円未満となります。
- 60歳以上で収入の全部又は一部が公的年金等による収入で年額180万円以上ある方
- 収入の全部又は一部が公的年金等のうち、障害を支給事由とする給付による収入が年額180万円以上ある方
- 父母の合計収入年額が基準額を超えてるケース  
父母の合計収入年額の基準額は年額288万円です。父母の一方が認定基準額未満であっても、もう一方の収入が増加したことにより、父母の合計収入年額が認定基準額である288万円以上となつたため認定取消しとなりました。  
被扶養者資格確認調査においては、父母の一方のみが扶養認定されている場合であっても、もう一方の収入額を確認させていただきます。
- 配偶者の収入金額が組合員の収入金額を大幅に超えるため、子が扶養替えとなるケース  
組合員夫婦が共同で子を扶養しているときは、被扶養者の員数にかかわらず、原則として年間収入の多い方が主たる扶養者となるため、子が扶養替えとなります。

上記のいずれかに該当する場合は、被扶養者の認定が取消しになります。被扶養者の認定取消しは、その事実の生じた日まで遡りますので、その間に医療機関等で受診していた場合、共済組合が負担した医療費は返還していただくことになります。普段から被扶養者の収入金額等にご注意ください。

なお、被扶養者の認定要件に該当するかどうかわからないときは所属所の共済組合事務担当者または共済組合福祉課までご相談ください。

## 遺族附加年金事業の新規加入及び更新(変更)の手続きについて

平成25年の新規加入及び更新(変更)等の手続きについて、「遺族附加年金事業」加入申込書兼告知書の提出期限である平成24年7月20日(金)まで残りわずかとなりました。まだ手続が終わっていない方は、早めに共済組合事務担当者の方へ提出いただきますようお願いします。

お問合せ先／福祉課 TEL.096-365-1900

## 「夏のおすすめプラン」 のご案内

WEB  
限定

東京グリーンパレスホームページ  
「組合員の方」からご予約ください。

### 夏得プラン

[2012年  
6月1日～9月30日]

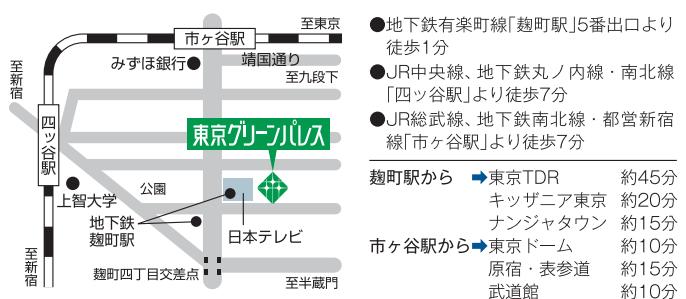
朝食無料またはルームシアター無料のどちらかの特典をお選びいただけます。

- シングル／¥8,300～
- ツイン／¥15,200～

### 皇居ランプラン

【通年プラン】

その他たくさんのプランをご用意してお待ち申し上げています。



**東京グリーンパレス** 全国市町村職員共済組合連合会  
TEL.03(5210)4600 FAX.03(5210)4644  
〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地  
<http://www.tokyogp.com/>

## 平成24年度の特定健康診査のご案内

本年度の特定健康診査受診券につきましては、5月下旬に所属所を経由して組合員にお送りしておりますので、対象者である被扶養者の方に必ずお渡しいただき、ぜひこの機会に特定健康診査を受診していただくようご協力をお願いします。

### 対象者

平成24年度中に40歳から75歳未満の被扶養者

※平成24年4月1日時点で被扶養者の資格を有する者

※75歳未満とは、75歳の誕生日前日までの被扶養者が対象となり、誕生日前日までは特定健診を受診することができます。

### 受診方法

配付しました診査機関一覧表より、事前に契約医療機関へ予約のうえ、「特定健康診査受診券」と被扶養者証(保険証)を持参し、受診してください。

なお、組合員については、事業主健診や共済組合が助成する人間ドックの受診を特定健診の受診に代えますので、受診券は交付しません。

### 有効期限

受診券の有効期限は、平成25年3月31日までです。ただし、資格喪失や認定取消で本組合の被扶養者資格がなくなった場合は、その日以後の受診はできません。

### 費用負担

共済組合が全額負担しますので、自己負担はありません。

## 特定健康診査受診後の流れについて

- ①医療機関等から提供された組合員及び被扶養者の健診データを基に、リスクに応じて階層化し、保健指導（「動機づけ支援」又は「積極的支援」のいずれか）に該当する方を判定します。
- ②判定の結果、保健指導に該当された方には、共済組合から「特定保健指導利用券」と「保健指導実施機関一覧表」を、所属所を経由して順次配付します。（10月以降予定）
- ③保健指導実施機関一覧表より、いずれかの実施機関で特定保健指導を受けていただきます。

### 費用負担

●動機づけ支援………無料      ●積極的支援………1割

- [ご注意]
- 共済組合が助成する人間ドック受検者は、当日保健指導を実施します。（実施可能な検査機関のみ）
  - 高血圧、糖尿病、脂質異常症で服薬中の方は、特定保健指導の対象外になります。
  - 特定保健指導の途中で、資格喪失された方は、中止になります。

平成23年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況は次のとおりです。（中間報告）

特定健康診査		特定保健指導	
対象者数(組合員)	12,545人	積極的支援対象者数	1,645人
対象者数(被扶養者)	5,519人	動機付け支援対象者数	906人
受診者数(組合員)	10,454人(83.33%)	積極的支援終了者数	31人(1.88%)
受診者数(被扶養者)	1,691人(30.64%)	動機付け支援終了者数	54人(5.96%)
平成22年度特定健診受診率	67.78%	平成22年度保健指導実施率	20.06%



### 訪問型特定保健指導について

特定保健指導の実施率向上を目的として、共済組合では、所属所（職場の会議室など）に直接出向いて保健指導ができる実施機関と契約し、「訪問型特定保健指導」を実施しています。  
「訪問型特定保健指導」をご希望される場合は、所属所共済組合担当課までお知らせください。  
後日、実施日等について、所属所を経由して調整させていただきます。

### 保険課からのお知らせ

## 平成24年5月処理から附加金等の送金が早くなりました (一部負担金払戻金、高額療養費及び家族療養費附加金等)

平成23年4月よりセプトデータのオンライン化に伴い、審査支払期間の見直しをした結果、平成24年5月から診療一処理一送金にかかる期間を1ヶ月短縮し、診療月から2ヶ月後の原則30日に送金できるようになりました。





# 人間の権利



済生会熊本病院予防医療センター

医師  
高尾 祐治

この連載コラムの初回に『楽しくなければ人生の無駄遣い』を書いてから2年が過ぎました。その後みなさんの毎日は無駄遣いになっていないでしょうか？

**「悪い」** 生活習慣を正して良い生活習慣にすると脳卒中や心筋梗塞やがんで人生を棒に振る危険性が下がるので、とにかく意識して節制しなさい！」…医療者も一般のみなさんも、少なくとも先進国の多くの人間が相変わらずそういう感覚で日々を過ごしています。それが「健康を得るために避けて通れないもの」だという暗黙の共通認識の下で生活しているようです。「もっと運動しないといけませんネ」「こんな生活じゃいけないんですね」と、聞いてもいないのにそんなことをあいさつ代わりに言い合う世の中になったのは、ここ5年くらいではないかと思います。

**一体** それは何のためなのでしょう？ 病気にならないためにがまんする人生はそれ自体が人生を棒に振っています。人間には、持て生まれた『楽しい人生を送る権利』があります。がまんの人生は楽しい人生ではなく、楽しい人生のためにがまんを強いるのは完全に矛盾しています。おそらく、人間にはもともと“本能”と一緒に“節度”が備わっており、また“生存のための遺伝子”はふつうにしていれば絶対に有利な方向に流れていくように作られているはずです。“煩悩”という抵抗因子を作ることでモラルが生まれ、哲学が生まれたのだとしても、神様はがまんで人生を作りこんでいくようなことは絶対求めていないと思うのです。いわゆる発展途上国の人たちやもつと未開の原住民族の人たちの表情の何と晴れやかで楽しそうなことか…世界は、文明の便利さを取るか、未開の楽しさを取るか、二者択一の選択肢であるかのように振舞っていますが、本来2つはふつうに共存できるはずのものです。

**現代** は、生活のために労働し、生きていくために物を食っていた時代とは明らかに違います。人間の生きていくための道具である運動と食事が、飽食・機械化という時代の流れの中で煩悩の象徴となったことはやむをえないとしても、これが“病気予防の道具”や“病気管理の手段”としての存在である時代がこのまま続くようであれば、やはりそれは異常だと思います。人間の本能の源に立ち返ったら、ゴロゴロすることより動くことを、石ころを食ったあとのような超満腹感よりやっとあり付けた大好物をゆっくりいただくことを、幸せと感じられる感覚が本来のあるべき姿のような気がします。そして今、密かにそういう時代になりつつあるということに気づかないのは勿体ない、とそう思う次第です。奇しくも今、エコの時代になっています。節電はこれから生きていく上ではなくてはならないものであり、皆ががまんに音(ね)を上げているのかと思いきや、口ではいろいろゲチを言いながらもそれなりに節制することを楽しんでいるかのように見えます。おそらくそれが人間本来の力であり、今その能力を発揮できるようになりつつあることに妙にテンションをあげている感じなのかもしれません。捨てたもんじゃないぜ、現代人！



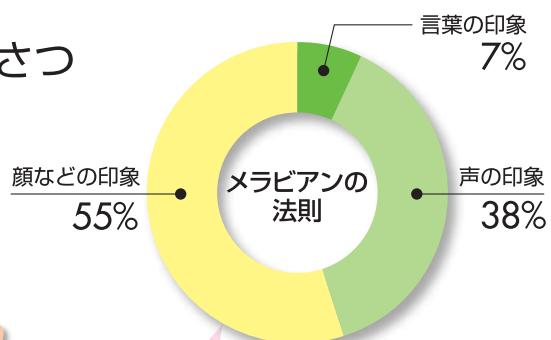
## 上手なコミュニケーションを目指して ～伝えることと聞くこと～

前回の『セルフケア』に引き続き、今回はストレスを上手にマネジメントするための大変なコミュニケーションについてご紹介します。

### ▶コミュニケーションの基本はあいさつ

#### ◎よい印象を与える あいさつのポイント!

- ①自分から声をかける
- ②笑顔で元気に
- ③相手と視線を合せる
- ④明るくはっきりとした口調で
- ⑤背すじはしっかり伸ばす



コミュニケーションは、言葉でだけでなく表情や態度、しぐさが大切な役割を果たしています。

### ▶ストローク

人間関係の中でもあいさつと同じように大切なのが、『ストローク』です。

ストロークとは、心理療法の1つである交流分析の中で使われている言葉です。本来、ストロークとは、テニスやゴルフの1打、一振り、水泳の一掻きなどを言いますが、なでる、さするなど直接肌に触れるコミュニケーションの意味もあります。また、言語メッセージや顔の表情や動作・しぐさ、声の調子などの非言語メッセージも含みます。



ストロークは、心の栄養のもと・元気のもと・心が健康になります。

### ▶「聞く」ことのいろいろ

- 訊く…たずねる、問うなどの意味
- 聞く…聞こえる、声が耳に入る
- 聴く…心をこめて聞く。相手を理解しようとする聞き方で積極的に耳を傾ける意味

#### 「聞く」とは…

言葉だけでなく、表情や態度をしっかりと目でとらえ、相手はどのような気持ちでいるのか、その心を感じようとする



(引用文献 「心のおしゃれ」第3巻)

# クロスワードパズル



★ クロスワードを解き、アルファベット順に字を並べると答えが出てきます。

①		②	③		④		⑤
D		⑥		⑦			E
⑧	⑨			⑩		⑪	
	B		⑫		⑬		⑭
⑮			⑯	F	⑰		
	⑱	⑲			⑳		㉑
㉒		㉓	A	㉔			
㉕				㉖			

答え A B C D E F

タテのキー

- ①太陽系の第3惑星
- ②人にもコンピュータにも感染するもの
- ③ペリルアルデヒドを主成分とした植物。強い防腐作用をもつ
- ④金融機関で顧客が外貨を売買する際の基準レートのこと
- ⑤根拠のない、いいかけんな噂話
- ⑦手帳などで自由に使用できる頁のこと
- ⑨その場しのぎ、行き当たりばったりの類語 舞台用語としても使われる
- ⑪元々は北米のインディアンが儀式として行っていたとされるスポーツ。漢字で書くと棒網球
- ⑬タオルのようなふわふわした生地。最近では衣類にもよく使用されています
- ⑯自分に酔うこと。自己〇〇
- ⑯イクラよりも小粒な卵の集合体。寿司ネタにもよく使用されています
- ⑰人間でないものを人間のように見立てること
- ⑰愛好家も多い高値で取引される魚。中には数千万の値がつくことも
- ㉔対立する人や組織に不利な情報を流すことで自らのイメージアップを謀ること。〇〇キャン

ヨコのキー

- ①飴色の毛色の牛のこと
- ④和歌山の方言。「何で?」「どうして?」の意味
- ⑥釣りの餌として知られるイソメは多毛綱〇〇〇〇の環形動物
- ⑧谷村新司の代表曲の一つ。プレアデス星団の和名でもある
- ⑩原生生物の1グループ。細菌(バクテリア)を「界」として扱う時の名称
- ⑫お弁当にもよく入ってるペーコンと相性抜群な野菜といえば、〇〇〇〇ガス
- ⑭海水魚の1種で大型のハタ。高級食材として扱われる魚
- ⑯お笑い、寿司、新聞や雑誌、警察など幅広いジャンルで使用される言葉
- ⑯導入部のこと。日本のTVやラジオで定着しているクイズの一種。〇〇〇〇クイズ
- ⑰人魚姫が原作のディズニー映画「〇〇〇・マーメイド」
- ㉐暑くなってくると〇〇〇〇の季節ですね
- ㉑「ホテル、マナー、バッグ、メール、文書」これらに共通して入る言葉は
- ㉒口寄せを行う巫女のこと。夏の恐山大祭で行われるもの有名
- ㉓伝記に対して、その主要な部分以外に焦点を当てて書かれた記録や文書

## 応募方法

★ 共済組合のホームページから応募する場合

トップページの「クロスワードクイズ応募のご案内」からご応募ください。

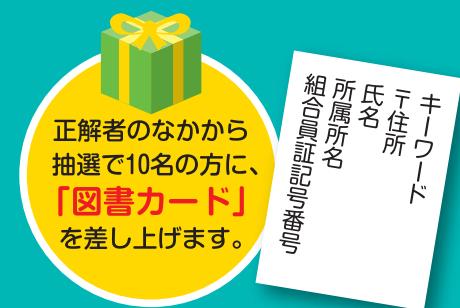
★ 官製はがきで応募する場合

官製はがきに、キーワード・住所・氏名・所属所・組合員証記号番号を明記の上、ご応募ください。

★ 締切日：平成24年8月15日

(当日消印有効)

★ 正解発表は、次号「共済だより」に掲載します。



★ 宛先：〒862-0911

熊本市東区健軍2丁目4番10号  
(自治会館内)

熊本県市町村職員共済組合 総務課

※ この懸賞にご応募いただいた方の個人情報は、他の目的では、一切使用しません。

※ 個人情報保護のため、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## 前号の答え

共済だより 2012春(143号)

★(答え) セイレイシティトシ ★

応募総数112通 正解数110通 無効2通

①	イ	②	ギ	リ	ス	③	ス	④	エ	ニ	シ
B						G					
⑦	チ	リ			カ	イ	コ	ト	バ		
					D	シ	ン			ウ	ケ
⑫	ム	一			コ	ウ	キ	ン			
⑯	カ	セ	イ	フ			セ	ン			
A											
⑰	ス	キ			ラ	セ	ツ		テ		
㉒	テ	ツ	ヤ	グ	ミ				エ	イ	
E											
㉓	ラ	イ	ト		ネ	ク	ズ	C			

ご応募ありがとうございました

なごみ  
[和水町編]

# 古代ロマンと歴史に彩られた町



氏の功績を称え毎年11月に開催されるマラソン大会

## ここが自慢! わがまちの 名産 名物

県内各市町村の気候風土が育んだ特産品や、魅力あふれるスポット、施設などを紹介します。今回は、和水町役場の北原課長補佐にお話を伺いました。

和水町は、国指定史跡の江田船山古墳で知られていますね。

歴史の教科書にも登場するほど、歴史上重要な古墳で、出土品 92 件はすべて国宝として東京国立博物館に保管されているんですよ。特に「銀象嵌銘大刀(ぎんぞうめいめいたち)」に刻まれた 75 文字の文章は、日本最古とされています。

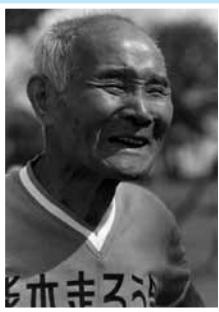
そんな古代ロマンに思いを馳せながら、毎年8月1日・2日に開催しているのが「古墳祭」です。くまもと夏の三大火まつりにもなっていて、総勢 800 人が古代人に扮装しての松明行列は幻想的で、太古の昔にタイムスリップした気分になります。

日本で“マラソンの父”と呼ばれる金栗四三も和水町(旧三加和町)の出身だとか。

晩年を玉名市で過ごしたので、そちらの方が知られていますが、出身は和水町なんです。金栗氏は日本人初のオリンピック選手として 1912 年のストックホルム五輪に参加しただけでなく、箱根駅伝や九州一周駅伝の発案者でもあります。

あまり知られていませんが、箱根駅伝の最優秀選手には「金栗杯」が贈られ、毎年、和水町長が東京に行って授与しているんですよ。それから、県民総合運動公園陸上競技場の愛称「KK ウイング」の K の 1 つは、「金栗」の「K」に由来しています。

“マラソンの父”  
金栗四三▶



和水町役場 経済課

課長補佐 北原 望さん



日本の歴史上重要な江田船山古墳

知る人ぞ知る穴場の温泉として、「三加和温泉」が人気を集めているそうですね。

公衆浴場が 2 軒、貸切湯が 4 軒と、規模は小さいのですが、強アルカリ性のぬるぬるとした湯が特長です。湯上がり後は肌がすべすべになるので、特に女性に人気がありますね。週末などは、福岡など県外からのお客様も多いようです。

また、毎年 2 月に開催している「戦国肥後国衆まつり」もおすすめです。天正 15 年に起こった肥後国衆一揆の、和仁一族と豊臣軍の戦いを再現したもので、一般公募の武者役には全国各地から応募があります。中には、“マイ鎧”を持ってこられる方もいるんですよ。



良質な湯で人気の三加和温泉  
(寺真はいゆだと交流センター)



迫力満点の  
「戦国肥後国衆まつり」